



# Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

## Wertvolle Feng Shui Tipps

### Über die Freude und den Sinn

**W**ow, schon mein 50. Newsletter - wer hätte das gedacht! Ich wohl eher nicht, als ich vor 11 Jahren meinen ersten Newsletter verfasste. Schliesslich gehört Durchhaltewille nicht unbedingt zu meinen Stärken. Was also hat mich all die Jahre angetrieben?

Einerseits ist es die Freude am Schreiben, andererseits gebe ich dir gerne Tipps und Inspirationen für mehr Vitalität und Lebensfreude weiter. Schliesslich möchte ich auch für dich nur das Beste!

Hast du schon einmal von der Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan gehört? Dies ist eine psychologische Theorie, welche die Motivation der Menschen für ihr Handeln beschreibt. Die Theorie geht davon aus, dass Individuen durch drei Grundbedürfnisse motiviert sind:

- Autonomie
- Kompetenz
- Verbundenheit

Die Autonomie kann ich als selbständige Feng Shui Beraterin vollkommen ausleben. Ich bin Herrin meiner Entscheidungen und meines Handelns. Mit meinen diversen Feng Shui Aus- und Weiterbildungen an unterschiedlichen Schulen fühle ich mich kompetent und sicher auf meinem Gebiet. Auch die Erfahrungen mit meiner Kundschaft bestärken mich dabei. Die Verbundenheit erlebe ich jeweils intensiv während den Beratungen und den Workshops. Mein grosses Empathievermögen unterstützt mich dabei, schnell einen guten Draht zu meiner Kundschaft zu haben und dass wir einander auf Augenhöhe begegnen können. Rückmeldungen zu meinen Newslettern und das Wissen, dass viele Abonent\*innen meine News mit Freude und Interesse lesen, bestärken mich auf diesem Weg.

Der Bestsellerautor Daniel Pink nennt in seinem Bestseller «Drive» noch ein weiteres psychologisches Grundbedürfnis, nämlich den Sinn. Wenn wir einen Sinn und eine Bedeutsamkeit in unserer Arbeit sehen, gibt uns das ein Gefühl der Zufriedenheit. Das Bedürfnis nach sinnstiftender Arbeit zeigte sich auch in einer Studie zum Gehalt, bei der sich herausstellte, dass jeder zweite Arbeitnehmer für mehr Sinn im Job ein geringeres Gehalt akzeptieren würde.

Seit meinem Schicksalsschlag im letzten Herbst stelle ich mir viel öfter die Frage, was mir Freude bereitet. Meine Tätigkeit als Feng Shui Beraterin gehört definitiv dazu und auch meine Anstellung an der Fachhochschule bedeutet mir mehr, als nur ein regelmässiges Einkommen zu erhalten. Obwohl ich auch diesen Job liebe, erscheint er mir nicht sonderlich sinnvoll.

Nun habe ich eine neue, ergänzende Tätigkeit gefunden, welche ich als sehr sinnvoll empfinde. Ich bin Genossenschafterin beim **Glück-Hof** in Baden und beteilige mich aktiv bei der solidarischen Landwirtschaft (SOLAWI). Was das bedeutet? Ich arbeite an 10 Halbtagen auf dem Hof und helfe mit bei der Produktion von gesunden Nahrungsmitteln. Im Gegenzug erhalte ich Ernte-Anteile in Form von leckerem Bio-Gemüse.



Die Feng Shui Beraterin **Nicole Zehnder** freut sich, dir mit diesem Newsletter wertvolle Tipps und Inspirationen für ein erfülltes Leben bieten zu können.

Der Glück-Hof betreibt regenerative Landwirtschaft nach der Philosophie der Permakultur und der solidarischen Landwirtschaft. Der Anbau von gesunden Nahrungsmitteln erfolgt im Einklang mit Mensch, Tier und Natur. Der Glück-Hof ist ein Ort, an dem sich die Menschen begegnen und gemeinsam wieder ein tiefes Verständnis für die Produktion von gesunden Nahrungsmitteln entwickeln.



Mein erstes Gemüsekestli vom Glück-Hof – zum Reinbeissen lecker!

Möchtest auch du einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen und den Glück-Hof unterstützen? Nebst der **SOLAWI** gibt es auch folgende Möglichkeiten, etwas Gutes zu tun: **Glück-Kinder Naturerlebnisse** am Mittwochnachmittag und auch Ferienangebote (für Kinder ab 6 Jahren), **Tierpatenschaften**, **Helfereinsätze** oder sonstige Unterstützung, denn es wird **allerlei benötigt**.

## Mantrasingen an einem Kraftort

**M**antras sind Silben, Worte oder Verse, die kostbare und heilende Schwingungen erzeugen. Sie entwickeln ihre Kraft durch das stetige Wiederholen derselben Texte und Melodien. Mantra setzt sich aus den beiden Silben Man (Geist) und Tra (Transzendieren) zusammen. Beim Singen von Mantras kannst du einen meditativen Bewusstseinszustand erreichen.

Mantras sind in erster Linie Klänge und nicht religiöser Herkunft. Die Yogis im alten Indien haben über diesen Klängen meditiert, weil so bestimmte Energien aktiviert oder gestärkt werden können. Daraus ist dann die Ursprache Sanskrit entstanden. Die meisten Mantras sind auf Sanskrit, vermutlich die älteste Sprache der Menschheit, auch als Mutter Sprache bezeichnet.

Das Singen von Mantras kann verblüffende Wirkungen auf unsere Psyche, unseren Körper und unsere Seele haben. Diesen besonderen Zustand erlebte ich, als ich vor zwei Jahren zum ersten Mal beim Mantrasingen von Pamela und Remo teilnahm. Die beiden bieten in regelmässigen Abständen Mantrasingen im Raum Baden an. Pamela bereichert die Mantra-Runden mit ihrem Harmonium und Remo mit seiner Gitarre.

Pamela und Remo haben bereits zwei Alben produziert, **Mantrasongs with Pamela & Remo** und **Lokah Samastha**, welche du gerne auf Spotify herunterladen und hören kannst.

Seit ich die beiden entdeckt habe, nehme ich regelmässig am Singen teil und nutze die Kraft der Mantras, um diesen besonderen Bewusstseinszustand zu erreichen und in andere Ebenen abzutauchen.

Am 3. September 2023 findet das Mantrasingen zum zweiten Mal in der Klosterkirche in St. Urban statt, einem bekannten Kraftort in der Schweiz. Als Kraftort wird ein Ort bezeichnet, der eine besondere Erdstrahlung aufweist. Den Orten der Kraft werden meist positive psychische Wirkung im Sinne einer Beruhigung, Stärkung oder Bewusstseinsweiterung zugeschrieben. Diese Kräfte lassen sich nicht nur erfühlen, sondern auch messen. Die Stärke der Kräfte wird mit Bovis-Einheiten angegeben; 6'500 Bovis-Einheiten gelten als neutraler Ort.

Die Klosterkirche St. Urban weist sehr hochschwingende Energien auf. Im Hochaltar werden bis zu 30'000 Bovis-Einheiten gemessen. Dieser Ort wird gern zur Entschleunigung und zum Krafttanken genutzt.

Ich freue mich sehr auf diese Kombination des Singens von Mantras an einem Ort, der über besondere Kräfte verfügt. Möchtest auch du bei diesem besonderen Erlebnis dabei sein? Keine Sorge, für eine Teilnahme am Mantrasingen brauchst du weder Vorkenntnisse noch besondere gesangliche Fähigkeiten, einzig eine **Anmeldung** ist erforderlich.

3. September 2023 von 17.00 bis 19.00 Uhr, Klosterkirche St. Urban, Schafmattstrasse 1, 4915 St. Urban.



Das Singen von Mantras kann verblüffende Wirkungen auf unsere Psyche, unseren Körper und unsere Seele haben.

## Fit im Kopf

Im Frühjahr besuchte ich einen überaus interessanten Abendvortrag der Pro Senectute Aargau zum Thema «Fit im Kopf – was unser Gehirn braucht, um möglichst lange fit zu bleiben». Die Neurowissenschaftlerin Dr. Barbara Studer ist nicht nur Expertin für Hirngesundheit, sondern auch eine hervorragende Referentin. In einem spannenden und interaktiven Vortrag zeigte sie auf, was jeder selbst für ein fittes und gesundes Gehirn beitragen kann und welche Rolle dabei die Freude am lebenslangen Lernen spielt. Gerne gebe ich an dieser Stelle ein paar Inputs an dich weiter.

Für die körperliche Gesundheit und Fitness wird viel angeboten und unternommen. Wie viel Beachtung wird jedoch dem Gehirn im Alltag geschenkt? Sollte diesem faszinierenden Organ nicht mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden? Tatsache ist, dass die Gehirngesundheit nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden beeinflusst.

Unser Gehirn ist zum Lernen gemacht und bleibt lebenslang trainierbar. Wir sollten es in unserem Alltag integrieren und unsere Lernlust stärken. Dadurch kann der langsame und konstante Abbau der Leistungsfähigkeit des Hirns kompensiert werden.

Wie du das machen kannst? Versuche immer mal wieder die Routine in deinem Alltag zu verlassen. Indem du deine Komfortzone verlässt und neue Wege gehst, entstehen im Gehirn neue Verbindungen der Neuronen und wir fühlen uns inspiriert.

Auch deine **Ernährung** hat Einfluss auf dein Gehirn. Hier ein paar gute Nahrungsmittel für dein Gehirn:

- Avocado
- Fisch (Omega-3-Fettsäuren)
- Heidelbeeren
- Kokosnuss
- Baumnuss
- Brokkoli
- Grünes Blattgemüse
- Olivenöl
- Kurkuma
- Kakao

Damit du im Alter möglichst lang fit im Kopf bleibst, ist es ratsam, rechtzeitig deinen **Lebensstil** anzupassen. Mit einem angepassten Lebensstil kann das Demenzrisiko bis zu 43% reduziert werden, selbst bei erhöhtem genetischen Risiko!

Bereits ab 45 Jahren solltest du auf die folgenden Punkte achten:

- Management der neurovaskulären Risikofaktoren (z.B. Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker) durch ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung
- Kognitive Stimulation mit Freude verbinden (Tanzen, Musizieren, Sprachen lernen, Lesen, Jonglieren)
- Soziale Aktivität und Gemeinschaft
- Bewegung (2.5 Stunden pro Woche), welche mit Schwitzen und Herzklopfen verbunden ist
- Gesunder Schlaf (7 bis 8 Stunden pro Nacht)
- Gesunde Ernährung (vor allem farbige und unverarbeitete Nahrungsmittel)
- Wenig Stress

Auch dein Hirn bleibt ein Leben lang trainierbar, aber du musst aktiv etwas dafür tun! Hier findest du ein paar **Übungen**, wie du dein Gehirn trainieren kannst.



Die Gehirngesundheit beeinflusst nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden.

## 3-Türen-Bagua – Tai Chi

In meinem **Newsletter Nr. 41** habe ich dir das 3-Türen-Bagua vorgestellt und in einem **Video** erklärt, wie du das Bagua für dein Zuhause erstellen kannst. Dieses Bagua ist wie eine Akupunkturkarte deiner Wohnung und widerspiegelt dein inneres Wesen. Man hat nämlich im Feng Shui beobachtet, dass Raumsektoren Einfluss auf die verschiedenen Lebensbereiche haben. In diesem Newsletter möchte ich vertieft auf den Bereich «**Tai Chi**» eingehen.

<b>Reichtum</b>	<b>Ruhm, Anerkennung</b>	<b>Partnerschaft, Beziehung</b>
<b>Familie</b>	<b>Tai Chi</b>	<b>Kreativität Kinder</b>
<b>Wissen</b>	<b>Karriere</b>	<b>hilfreiche Freunde</b>

Das Tai Chi stellt die Mitte dar und wird auch Herzpunkt genannt. Das Herzzentrum ist der wichtigste Bereich in jeder Wohnung und jedem Haus und sollte besondere Aufmerksamkeit erhalten. Das Zentrum steht für körperliche, seelische und geistige Gesundheit; aus ihm beziehen wir unsere Lebenskraft. Dieser Mittelpunkt steht als Zentrum für die Vielfalt der Möglichkeiten, da alles aus ihm entstehen kann. Hier sammelt und regeneriert sich das Chi. Dieser Herzpunkt sollte gut sichtbar sein und von allen Familienmitgliedern als Zentrum wahrgenommen werden.



Das Herzzentrum ist der wichtigste Bereich und sollte besondere Aufmerksamkeit erhalten.

Diese Mitte sollte frei sein, damit das Haus oder die Wohnung seine Kraft den Menschen und den anderen acht Bereichen weitergeben kann. In vielen alten Gebäuden wurde der Mittelpunkt besonders gekennzeichnet. Möglich wäre ein runder Kraftpunkt am Boden in Form von Intarsien oder einem runden Teppich.

Sollte der Bereich nicht frei sein, kannst du als Alternative den Bereich an eine nahegelegene Wand verschieben. Zum Aktivieren dieses Bereichs eignet sich beispielsweise ein kraftvolles Mandalabild oder die Blume des Lebens. Auch ein runder Tisch mit frischen Blumen oder eine Wandkonsole mit einer Herzpunktdecoration eignen sich gut. Als Dekoration passen Granat, Bergkristall, Rosenquarz oder auch ein Bild einer Lotusblume. Förderlich für das Herzzentrum sind die Farben Rot, Gelb und Grün. Von den Formen her ist die Kombination von Kreis und Quadrat (Himmel und Erde) sehr gut.

## Nahrung als Heilmittel: Zucchini

**Z**ucchini, auch Zucchini genannt, gehören zu den Kürbisgewächsen. Es gibt sie in unterschiedlichen Farben und Formen und sie sind sehr vielfältig verwendbar. So lassen sie sich roh, gekocht, frittiert, gegrillt oder gebraten essen. Auch die grosse, gelbe Blüte der Zucchini ist für den Verzehr geeignet und ist eine wahre Delikatesse.

Zucchini bestehen aus viel Wasser. Sie enthalten Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium, Eisen und Vitamin A und C.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wirken Zucchini kühlend. Es ist somit ein ideales Gemüse für den Sommer. Zucchini kühlen innere Hitze (also, wenn dir prinzipiell eher zu heiss ist) und wirken entzündungshemmend. In der TCM gelten alle Entzündungen als Hitze.

Zucchini können dich unterstützen bei Entzündungen von Magen (Gastritis), Zahnfleisch, Blase, Haut (Akne, Rosazea, Neurodermitis, Ekzeme etc.) und Augen. Auch bei Bluthochdruck können sie Abhilfe schaffen.

Zucchini stärken nebst dem Magen auch die Milz. Sie können einer Übersäuerung und Gastritis entgegenwirken. Auch bei Blutzuckerschwankungen, wie sie bei Diabetes vorkommen, können Zucchini für Ausgleich sorgen.

Zucchini können dich beim Ausleiten von Feuchtigkeit unterstützen, was bei Ödemen, geschwollenen Augenringen und Übergewicht helfen kann. Auch bei erhöhten Cholesterinwerten sind Zucchini hilfreich. Der bittere Geschmack der Zucchini hat eine trocknende Wirkung.

Zucchini stärken unsere wertvollen Körpersäfte, was bei besonders bei trockener Haut, trockenen Schleimhäuten und trockenem Stuhl günstig ist. Zudem helfen sie uns, durch das sommerliche Schwitzen nicht auszutrocknen.

Sie regulieren den Stuhlgang (sanft abführend) und fördern die Diurese (Harnlassen). Sie sind günstig bei Bluthochdruck und träger Verdauung.



Zucchini haben eine kühlende Wirkung und eignen sich ideal bei den heissen Sommertagen.

### Ofen-Zucchini

Für 4 Personen

- 2 – 3 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer



Die Zucchini waschen und klein schneiden. In eine Schüssel geben, den gepressten Knoblauch, das Olivenöl, die Koriander- und Fenchelsamen, die Zitronenschale und den Saft dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen, in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze während 20 bis 25 Minuten backen.

**Tipp:** Dazu passt Reis, Quinoa, Pitabrot und/oder Humus. Das Gericht lässt sich gut auch kalt geniessen und die Resten lassen sich gut zu einem Salat weiterverarbeiten.

# Veranstaltungen

## Feng Shui Stadtpaziergang

**H**ast du dich auch schon einmal gefragt, weshalb manche Geschäfte erfolgreicher sind als andere? Weisst du, warum du dich in manchen Geschäften wohl fühlst und gerne einkaufst und um andere Läden lieber einen Bogen machst? Bei einem Spaziergang durch die Stadt Baden erfährst du, was man bei der Gestaltung im Business Feng Shui beachten sollte. Gerne zeige ich dir an praktischen Beispielen vor Ort, auf was zu achten ist.



**Datum:** Mittwoch, 6. September 2023, von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt vor dem «Info Baden», Bahnhofplatz 1, 5400 Baden  
**Kosten:** CHF 20.-  
**Anmeldung:** [info@fengshuiraum.ch](mailto:info@fengshuiraum.ch) oder Tel. 076 419 59 57

## TCM Brunch - für einen kraftvollen Start in den Tag

**M**öchtest du erleben, wie ein Frühstück nach TCM schmecken kann? Möchtest du lernen, was die Vorteile eines warmen Frühstücks sind? Möchtest du deine Verdauung stärken und vital in den Tag starten? Bei diesem gemütlichen Brunch bekommst du einen Einblick in die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin und kommst in den Genuss diverser süssen und pikanten Speisen.



**Datum:** Sonntag, 17. September 2023, ab 10.00 Uhr  
**Ort:** bei mir zu Hause am Erlenweg 1, 5400 Baden  
**Kosten:** CHF 30.- (inkl. Rezepte und kleiner Zusammenfassung)  
**Anmeldung:** bis am 15. März 2023 an [info@fengshuiraum.ch](mailto:info@fengshuiraum.ch) oder Tel. 076 419 49 57

## Workshop: Feng Shui für dein Zuhause

**H**ast du gewusst, dass das Umfeld einen starken Einfluss auf uns ausübt? Möchtest du lernen, wie du deine Schlafqualität verbessern und deine Konzentrationsfähigkeit unterstützen kannst? In diesem Workshop lernst du, auf was es bei der Gestaltung deines Zuhauses ankommt. Du arbeitest mit deinen eigenen Wohnungs- oder Hausplänen und kannst das Gelernte direkt anwenden. Vor dem Workshop besuche ich dich bei dir zu Hause und erstelle eine Analyse der Wohnung oder des Hauses.



**Datum:** Samstag, 30. September 2023, von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr  
**Ort:** 5400 Baden  
**Kosten:** CHF 600.-, inklusive umfangreichen Schulungsunterlagen und einer persönlichen Analyse bei dir vor Ort  
**Infos:** <http://www.fengshuiraum.ch/feng-shui-workshop/>  
**Anmeldung:** bis am 9. September 2023 an [info@fengshuiraum.ch](mailto:info@fengshuiraum.ch) oder Tel. 076 419 49 57

**Bitte beachte, dass die Angebote der Pro Senectute Aargau nur für Menschen ab 60 Jahren zugänglich sind!**

## **Pro Senectute Kurs: Waldbaden – Shinrin Yoku**

**W**aldbaden ist mit allen Sinnen in den Wald eintauchen und durch Achtsamkeit zur inneren Ruhe finden. Wir sind sehr langsam unterwegs und entdecken dabei die Natur aus neuen Perspektiven. Anregungen für einen achtsamen Alltag begleiten dich auf dem Weg zu einem Leben in Balance.

**Datum:** Mittwoch, 7. September 2023, von 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** im Badener Wald  
**Kosten:** CHF 25.-  
**Anmeldung:** <https://ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse/AG15384>

## **Pro Senectute Kurs: Fit durch Intervallfasten**

**I**ntervallfasten ist einer der grossen Ernährungstrends. Das Fasten auf Zeit kann beim Abnehmen helfen und soll viele positive Effekte auf die Gesundheit haben. Die regelmässigen, aber kurzen Fastenphasen sorgen dafür, dass überschüssige Kilos verschwinden. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitliche Wirkung von Intervallfasten. In diesem Kurs lernst du die verschiedenen Fastenmethoden kennen und erfährst mehr über die gesundheitlichen Vorzüge dieser Ernährungsform.

**Datum:** Mittwoch, 15. November 2023, von 14.00 bis 16.15 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden  
**Kosten:** CHF 47.- und CHF 5.- für die Kursunterlagen  
**Anmeldung:** <https://ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse/AG15382>